

**Lunes
04
de julio**

Cuarto de Primaria Educación Socioemocional

¡Cuéntanos con sentimiento!

Aprendizaje esperado: *da ejemplos sobre el vínculo de los sentimientos con lo que es importante para su persona y para la convivencia con los demás.*

Énfasis: *da ejemplos sobre el vínculo de los sentimientos con lo que es importante para su persona y para la convivencia con los demás.*

¿Qué vamos a aprender?

Conocerás que el preocuparte por los sentimientos de los demás es una muestra de afecto.

¿Qué hacemos?

Seguramente te sientes preocupada o preocupado por la situación que estamos viviendo, y porque tu mamá y papá y algunos familiares ya han recibido la primera dosis de la vacuna y no conoces mucha información al respecto de la efectividad de la vacuna.

Debes elegir muy bien en dónde lees sobre la vacuna, pues algunas fuentes de información no manejan la información correcta. Al recordar las dudas sobre la efectividad de la vacuna, te invade ese sentimiento de intranquilidad y desasosiego.

Puedes consultar el portal de Salud Pública de nuestro país, la Universidad Autónoma de México, la Secretaría de Salud, o, la Organización Mundial de la Salud, ahí

encontrarás información confiable y te darás cuenta de que las vacunas pasaron por un riguroso proceso de pruebas y confirmaciones para poder aplicarlas.

La preocupación es un sentimiento que puede originarse después de pensar en las consecuencias de una situación determinada, por ejemplo, la aplicación de la vacuna y sus posibles consecuencias.

Seguramente eso te sucedió por no poder acompañar a tus familiares y consideraste que podían correr algún riesgo. Si algo les pasara, te sentirías terrible, te sentirías responsable.

Ese es un ejemplo muy claro de lo que puedes estar sintiendo en este momento, un sentimiento de intranquilidad y temor por algo que les pueda pasar a las personas que amas.

Observa la siguiente cápsula en la que se les pregunta a algunos adultos, ¿Qué les preocupa?

1. ¿A ti que te preocupa?

<https://youtu.be/uHduJmibcPU>

Este día continuarás aprendiendo acerca de los sentimientos. En esta ocasión aprenderás acerca de la envidia, la esperanza y el amor. No debes olvidar que cada sentimiento tiene una utilidad para los seres humanos, puede ser que te ayuden a socializar con más personas o te impulsen a llevar a cabo cambios en tu comportamiento.

Ahora leerás algunos ejemplos de los sentimientos de envidia, esperanza y amor, además, conocerás la importancia de estos sentimientos para las personas, así como para la convivencia con los demás.

El primer sentimiento del que conocerás será la envidia, este sentimiento se experimenta cuando deseas que una persona no tenga lo que tiene, cuando quieres que su éxito, popularidad o victoria no sean ciertos o desaparezcan de forma inmediata. La envidia se centra imaginariamente en el otro, más que en uno mismo.

Todas y todos podemos experimentar el sentimiento de envidia, pero recuerda que nunca es bueno llevarlo a cabo.

Ahora escucha lo que Mariela tiene que decirte al respecto.

2. Audio Mariela.

<https://aprendeencasa.sep.gob.mx/multimedia/RSC//202106/202106-RSC-e8jvHQxQeb-mariela1.ogg>

<https://aprendeencasa.sep.gob.mx/multimedia/RSC//202106/202106-RSC-3BUgF997UB-mariela2.ogg>

<https://aprendeencasa.sep.gob.mx/multimedia/RSC//202106/202106-RSC-aME2UofuB9-mariela3.ogg>

El día de ayer tuve clase en línea con mi maestra Ana, a quién le mando un saludo. Cuando hablaba con ella, mi micrófono dejó de funcionar, entonces cuando intentaba participar no podía. La maestra Ana no podía escucharme, pero lo que me hizo sentir mal, es que todas las participaciones que tenía que responder yo, me las ganaba Luz y, además, contestaba bien. ¡Ojalá se hubiera equivocado!

Recuerdo que Luz siempre traía los colores más bonitos y las mochilas más hermosas cuando tomábamos clases presenciales, y a mí me gustaban mucho sus cosas, pero yo las quería para mí y no me gustaba que las trajera ella, así que ayer en la clase yo no quería que respondiera bien, porque yo quería hacerlo.

Lo que siente Mariela es envidia, y puede provocar que tenga un conflicto para relacionarse con otras personas.

En muchas ocasiones, la persona que envidias ni siquiera se da cuenta que tienes ese sentimiento hacia ella, por eso, la envidia es un sentimiento solitario que tenemos que manejar y regular nosotros, los que envidiamos algo, para ello, lo primero que se debe hacer es darte cuenta de que envidias a alguien.

Cuando te des cuenta de que envidias a alguien, no la debes de agredir ni verbal ni físicamente a esa persona. Reconocer que envidias a alguien, pero no llegar a manifestar con acciones tu envidia, más bien debes reflexionar sobre tu sentimiento y valorar lo que se tiene y utilizar ese sentimiento para ser mejor cada día.

Continúa escuchando o leyendo el audio de Mariela.

Muchas gracias, maestras Ale y Eli, me ayudaron mucho. A partir de este momento admiraré lo que tiene Luz sin envidiarla, pues yo sé que también tengo muchas cualidades.

Ahora toca el turno al sentimiento de la esperanza. La esperanza es un sentimiento que nace o surge cuando uno se encuentra un poco en la tristeza y te ayuda a llegar a la alegría y al optimismo, la esperanza disminuye los pensamientos negativos y facilita compartir y convivir con otras personas.

No cabe duda de que nuestras tradiciones son maravillosas, no por nada tienen el reconocimiento por parte de la ONU como patrimonio cultural de la humanidad. Es emocionante ver cómo se transmite, de generación en generación, todo el conocimiento y las tradiciones de nuestro pueblo.

Es momento de que conozcas el sentimiento del amor. Es un sentimiento que se va construyendo día con día, cuando un ser humano se construye con amor, se convierte en un ser amoroso y, por lo tanto, es capaz de dar y recibir amor.

Escucharás una entrevista acerca de qué es el amor.

3. ¿Qué es el amor?

<https://youtu.be/TN9ivZV02vo>

Y tú, ¿Qué es lo que amas?

El amor es uno de los sentimientos más importantes para el ser humano. El amor te reconstruye después de una tragedia. Cuando sufres una pérdida, sentir amor te da esperanza y te lleva a mirar y hacer las cosas de otra manera para salir adelante.

El amor te permite entre otras muchas cosas relacionarte de manera cariñosa y comprensiva con otras personas, como por ejemplo con tu familia, amigas y amigos.

Ahora conocerás la anécdota de Javier. Pon mucha atención.

4. Audio Javier.

<https://aprendeencasa.sep.gob.mx/multimedia/RSC//202106/202106-RSC-wuUcahoxWs-Javier1.ogg>

<https://aprendeencasa.sep.gob.mx/multimedia/RSC//202106/202106-RSC-hb5TvvnPp5-javier2.ogg>

<https://aprendeencasa.sep.gob.mx/multimedia/RSC//202106/202106-RSC-JviFPzqZ9r-javier3.ogg>

Hola, maestra, escuchar a las niñas y niños me animó a contarles mi anécdota, me llamo Javier.

Hace unos meses perdí a mi abuelita. Ahora entiendo que está en un lugar mejor, aunque debo reconocer que al principio me sentía muy triste y la extrañaba demasiado. Una de mis tías se dio cuenta que todos sus sobrinos estábamos tristes y se le ocurrió una idea increíblemente maravillosa.

Hizo para cada uno de nosotros un peluche con las blusas que quedaron en el ropero de mi abuelita, se puso a coser y rellenar ositos de peluche toda una noche, y nos envió a cada uno un osito. Eso me ayudó mucho y hoy les puedo decir que no hay objeto o juguete que ame más que el osito que me hizo mi tía. ¡Es muy importante para mí!

Este es un ejemplo de que también puedes amar objetos por lo que significan y representan para ti. Es por el valor sentimental que le das a las cosas, pues te traen recuerdos de seres queridos.

Las niñas y los niños son una fuente inagotable de amor. Ellas y ellos hacen que la vida brote en todas y cada una de sus palabras y acciones. El mexicano Octavio Paz, premio Nobel de literatura en 1990 lo sabía muy bien y escribió esta bella poesía titulada "Niña".

Lee esta bella poesía.

Nombras el árbol, niña.
Y el árbol crece, lento
alto deslumbramiento,
hasta volvernos verde la mirada.

Nombras el cielo, niña.
Y las nubes pelean con el viento
y el espacio se vuelve
un transparente campo de batalla.

Nombras el agua, niña.
Y el agua brota, no sé dónde
brilla en las hojas, habla entre las piedras
y en húmedos vapores nos convierte.

No dices nada, niña.
Y la ola amarilla
la marea de sol
en su cresta nos alza,
en los cuatro horizontes nos dispersa
y nos devuelve, intactos
en el centro del día, a ser nosotros.

¡Niña que me levanta y resucita!
¡Ola sin fin, sin límites, eterna!

Las niñas y los niños de nuestro país y, por supuesto de todo el mundo, son la máxima expresión del amor.

Lee la siguiente anécdota que también trata del amor.

Hola, maestra Ale y maestra Eli, les envío un caluroso saludo desde Quintana Roo. Soy la Maestra Maru. Cuando escuché la historia de los danzantes me puse a escribir mi anécdota para compartirla con ustedes.

Cuando era niña, conocí a Pedro, amigo de mi hermana, quien padecía de debilidad auditiva. La maestra Laurita, junto con todos los compañeros de Pedro, hacían hasta lo imposible para incluirlo en las actividades escolares.

Todas las ocasiones que platicué con la maestra Laurita me di cuenta de que en cada palabra que decía se reconocía de inmediato el amor por su profesión y por todos sus alumnos, quienes la adoraban. De esta manera fue como la maestra Laurita influyó en mí para que yo fuera docente. Una de las cosas que más amo en la vida definitivamente es ser maestra.

Seguramente tienes algún recuerdo guardado en tu memoria emocional que ejemplifica los sentimientos que trabajaste este día.

El reto de hoy:

Elabora un álbum fotográfico y lleva a cabo una exposición con tus familiares que se titule “Estos son mis sentimientos”.

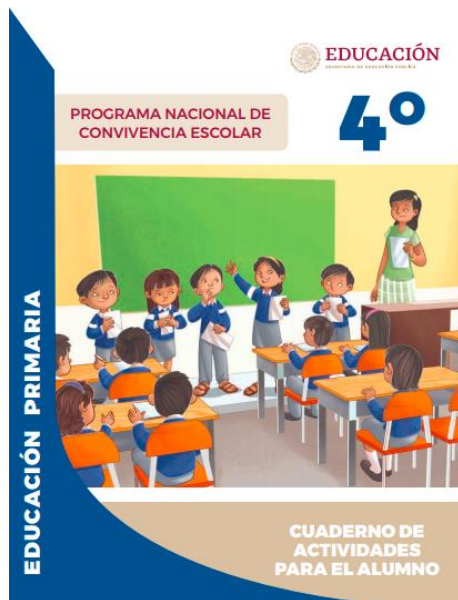
En el álbum debes pegar fotos y escribir qué sentimiento de los que has trabajado crees que experimentaste en el momento de la foto y por qué.

¡Buen trabajo!

Gracias por tu esfuerzo.

Para saber más:

Lecturas



<https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/533116/4o-Cuaderno-OK-PNCE.pdf>